

Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09., 6. hét																							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap				
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika			Tej 3 dl, Brusketta krém, Rozskenyér			Zabkása			Tej 3 dl, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Csemege karaj, TV paprika									
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 35,75 Kcal / 149,44 KJ			Energia: 448,40 Kcal / 1 874,31 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 445,21 Kcal / 1 860,98 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	21,33 g	16,47 g	9,12 g	16,09 g	16,88 g	10,81 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	26,95 g	9,99 g	4,16 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
43,50 g			40,92 g			58,02 g			41,35 g			60,86 g			43,50 g			43,50 g			43,50 g		
1,7,(5),(6)			1,12			1,7			1,7			1,7,(6)											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Paradicsom			Actimel ivójoghurt, Perc 60 g			Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, TV paprika			Vajkrém magyaros, Magvas zsemle, Uborka			Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Zsemle, Alma									
		Energia: 78,57 Kcal / 328,42 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 56,58 Kcal / 236,50 KJ			Energia: 68,33 Kcal / 285,62 KJ			Energia: 345,03 Kcal / 1 442,23 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8,01 g	7,03 g	19,93 g	10,58 g	8,44 g	3,86 g	9,15 g	4,06 g	1,08 g	6,88 g	6,41 g	4,04 g	12,27 g	8,84 g	4,71 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
21,25 g			54,81 g			20,95 g			32,49 g			49,96 g			21,25 g			21,25 g			21,25 g		
1			7			1			1,7			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Sült sonkszelet, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán			Daragaluska leves, Bakonyi pulykaragu, Kagyló tészta			Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Vasi borda, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Zöldborsóleves, Sajtm. csirkeragu, Jázminrizs, Mandarin			Legényfogó leves, Fánk töltött, Teljeskiőrlésű kenyér									
		Energia: 927,03 Kcal / 3 874,99 KJ			Energia: 646,21 Kcal / 2 701,16 KJ			Energia: 712,17 Kcal / 2 976,87 KJ			Energia: 907,55 Kcal / 3 793,56 KJ			Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		49,37 g	28,24 g	9,17 g	36,71 g	17,98 g	5,45 g	33,48 g	19,91 g	6,71 g	47,27 g	22,96 g	11,61 g	18,79 g	13,18 g	5,75 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
159,21 g			84,75 g			96,57 g			132,34 g			43,39 g			159,21 g			159,21 g			159,21 g		
1,3,7,9,10			1,3,5,7,9,(4),(6),(10)			1,3,7,10			1,7,9,(3),(6),(10)			1,7,9											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Sajtos rúd			Kenőmájas Gyulai, Magvas zsemle, Uborka			Alma, Kockasajt, Kifli			Pizzás csiga 100 g			Actimel ivójoghurt, Pogácsa klf.									
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 70,43 Kcal / 294,40 KJ			Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 KJ			Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		7,88 g	21,62 g	7,92 g	7,81 g	6,56 g	2,87 g	6,75 g	3,64 g	1,99 g	8,70 g	9,40 g	4,00 g	5,88 g	17,87 g	5,47 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
22,56 g			31,53 g			44,90 g			44,00 g			28,86 g			22,56 g			22,56 g			22,56 g		
1,7,(6),(12)			1,6,10			1,7			1,3,6,7			1,7,(6),(12)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sajtos makaróni, füstölt sajt			Pizzás melegszendvics, Gyümölcslé 0,2 l 100%			Vaníliás puliszka fahéj			Paradicsomos burgonya, Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Császárzsemle, Párizsi marha, Margarin Delma TM, Uborka									
		Energia: 651,62 Kcal / 2 723,77 KJ			Energia: 967,72 Kcal / 4 045,07 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 707,54 Kcal / 2 957,52 KJ			Energia: 490,62 Kcal / 2 050,79 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		26,04 g	26,40 g	12,11 g	38,75 g	21,64 g	10,41 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	25,95 g	35,93 g	11,97 g	15,21 g	15,16 g	5,50 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
76,90 g			149,53 g			69,85 g			92,09 g			73,75 g			76,90 g			76,90 g			76,90 g		
1,7			1,7,(3),(6),(9),(10)			7			1			1,6											